

## Activité physique et vieillissement

Article réalisé par le Dr. P. WOTQUENNE, Interniste Gériatre et Urgentiste, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

Le vieillissement est une notion qui a subit au cours de ces dernières années un véritable « lifting ».

Anciennement y étaient associés des aspects d'involution aboutissant rapidement à des handicaps incompatibles avec une intégration dans une société de plus en plus compétitive où le maintien de l'autonomie est vital.

Les progrès essentiellement socio-économiques ont permis non seulement une avancée en âge significative mais aussi dans de bonnes conditions dignes d'être appelées vie.

Au cours de ces dernières décennies apparaît progressivement une dimension capitale dans le maintien d'une bonne santé : celle de l'activité physique.

Actuellement aucun lien n'a pu être établi de manière formelle entre l'allongement de la durée de vie et activité physique mais bien en terme de **QUALITE DE VIE**.

La pression artérielle par exemple a tendance à augmenter avec l'âge ; l'activité physique, plus particulièrement l'endurance régulière, permet de ralentir cette augmentation voire de la stabiliser.

Le rapport entre le cholestérol total et le cholestérol HDL est amélioré par l'activité physique grâce à l'augmentation du cholestérol HDL ; souvent ce rapport est cité comme étant une bonne approche du risque cardio-vasculaire.

Parmi les ennuis liés à l'âge on trouve le diabète dit de maturité qui si il n'est pas diagnostiqué ou mal contrôlé conduit à des atteintes irréversibles notamment des yeux, des reins et des vaisseaux. L'endurance permet une meilleure absorption du glucose par la cellule et diminue ainsi la quantité d'insuline nécessaire au maintien d'une glycémie sans effet délétère.

Le stress semble mieux géré chez les pratiquants d'une activité physique par l'installation d'un équilibre de la balance ortho et parasymphatique (système neurovégétatif) devenant plus vagotonique. C'est par cet effet que l'on constate une diminution de la fréquence cardiaque et par conséquent une diminution du travail cardiaque pour un effort identique.

L'âge n'a pas que des désagréments loin de là comme par exemple sur le plan coronarien ; au cours du temps on voit apparaître le développement de collatérales, ou by-pass, expliquant ainsi le fait qu'un infarctus du myocarde chez un sujet jeune est beaucoup plus dangereux. L'activité physique agit favorablement sur la multiplication des ces collatérales en diminuant en cela le risque vital encouru par une éventuelle occlusion coronaire.

L'état d'apesanteur entraîne chez les astronautes, cosmonautes et autres taïkonautes un phénomène de décalcification qui est une accélération de ce que l'on observe lors du vieillissement. L'exercice physique agit en ralentissant la déminéralisation osseuse.

Il était acquis que dès l'âge de 30 ans on observe une perte musculaire qui ne fait que croître et embellir avec le temps ; cela s'est révélé être faux. En effet, il est possible même après des années de sédentarité de récupérer une masse musculaire. Celle-ci par le biais des tendons et ligaments permet le maintien d'articulations fonctionnelles et agit également sur le ralentissement de la déminéralisation et sur la mobilité globale.

Sur le plan psychomoteur, les activités pratiquées en équipe tard dans la vie favorisent le maintien dans un groupe social rompant ainsi avec l'isolement fréquent chez les personnes âgées. Elles favorisent l'habileté, les réflexes, l'anticipation.

En cas d'intervention chirurgicale, l'évolution per et post-opératoire est souvent beaucoup plus favorable chez les actifs par rapport aux sédentaires.

### RECOMMANDATIONS :

Vous avez 65 ans et plus (ou moins) et vous souhaitez reprendre une activité physique, voici quelques conseils élémentaires.

- Consultez votre médecin-traitant de manière à réaliser un examen physique minutieux pour apprécier votre aptitude à pratiquer l'activité physique de votre choix ; si nécessaire avec son accord soumettez-vous à un bilan cardiaque notamment si un traitement à visée cardio-vasculaire existe.
- Evitez la compétition qui n'apporte que déboires et prises de risques inutiles.
- Privilégiez les activités de groupe ne fusse que pour des raisons de sécurité.
- Développez les activités à caractère ludique et à forte participation psychomotrice comme la danse par exemple.
- Munissez-vous d'un cardio-fréquence-mètre (le moins cher suffit) de manière à pondérer vos efforts et vous ménager une marge de sécurité ; l'idéal est de ne jamais

dépasser 80% de sa réserve coronaire totale c'est-à-dire rester à une fréquence cardiaque égale à 80% de 220 moins l'âge (exemple : si vous avez 60 ans ne pas dépasser la fréquence cardiaque de 220 – 60, prendre 80% de cette valeur ce qui correspond environ à 130 pulsations par minute).

- Prévoyez des intervalles de repos suffisants (établir un programme avec votre médecin traitant par exemple).
- Veiller à vous hydrater, vous alimenter et vous vêtir de manière adéquate.
- Privilégiez les exercices en endurance régulière plutôt qu'en résistance.

### **CONCLUSION :**

L'activité physique, assimilable à une véritable culture physique est reconnue comme facteur de vieillissement harmonieux.

Il faut néanmoins être très prudent ; lorsque l'on parle d'activité physique pour toutes et pour tous soyons plus restrictifs l'âge avançant. Activité physique **ADAPTEE** pour toutes et tous est plus réaliste.